生活の工夫カード (18)

...All Activities for Cancer Patients...

炊　事（食事のしたく）

患者さんが感じる不便さ

「包丁を持つとき力が入らない」
「包丁が持ちにくい」
「指が痛いので食事が作りにくい」
「調理時、重いものが持てない」
などがあります

原因

手に力が入らない、うまく手を動かせない、手のしびれなどの原因として、
抗がん剤の副作用によるもの
がんの症状による影響
などが考えられます。

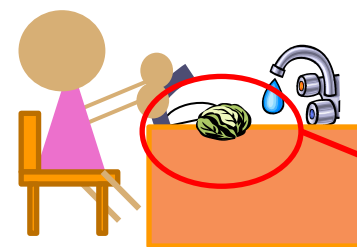
徐々に改善するものもあれば、一生付き合っていかなくてはならない場合もあります。

できること、できないことを書き出してみましょう。
できないことは1人で無理をせず、ご家族や周りの人に協力してもらいましょう。

生活の工夫

- 調理のときは、疲れないように**椅子に腰かけて**みてはいかがでしょう。
- **レトルト食品や冷凍食品**も上手に使ってみましょう。
- 使いやすい調理器具を探してみましょう。

[包丁＆まな板]

両手で持てるグリップタイプの包丁などが市販されています。

食品を挟んだり、刺して固定できるまな板は、片手でも調理できて便利です。

[菜箸（さいばし）]

菜箸よりも、トング、スプーン、フォークのほうが持ちやすいです。

[おなべ]

ホットプレートや炊飯器を使った料理はいかがでしょうか。
（ご利用時は、必ず取扱説明書をご確認ください）

国立がん研究センター中央病院看護部